



クイズ からだをうごかすと どんなことがおこるかな？

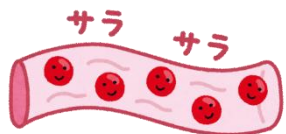
みほん



〇でかこもう！



①きんにくをつくる



②ちがさらさらになる



③かぜをひきやすくなる



④よくねむれる



⑤ほねがよくなる



⑥ふとりにくくなる



⑦こころがすっきりする



⑧おなかがすく



⑨うんちがでにくくなる

からだを うごかすために たいせつな 3つのこと

①きちんと食べるよ
あさごはんは
とくにたいせつ☆



②たっぷりすいみん
はやめに
おやすみなさい☆



③じゅんびうんどう
をしよう
けがをしないよ☆



保護者の方へ

幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です

ポイント1：多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れる

幼児期は運動機能が急速に発達し、多様な動きを身に付けやすい時期です。この時期に体をたくさん動かすと、普段の生活に必要な動きをはじめ、とっさの時に身を守る動きや将来的にスポーツに結びつく動きなど、多様な動きを身に付けやすくなります。

ポイント2：楽しく体を動かす時間を確保する

ある程度の時間を確保することは、その中で様々な遊びをし、結果として多様な動きを獲得することにつながります。幼児期運動指針では、多くの幼児が体を動かす実現可能な時間として、「毎日、合計60分以上（屋内も含む）」が望ましいことを目安としています。

ポイント3：発達の特性に応じた遊びを提供する

幼児期は心身の発達が著しい時期ですが、その成長には個人差があるため、幼児に体を動かす遊びを提供するにあたって、1人1人の発達に応じた配慮が必要です。発達の特性に合った遊びを提供すると、無理なく多様な動きを身に付けることができ、けがの予防にもつながります。

参考：文部科学省「幼児期運動指針」

パンプキンマフィン

材料（約6個分）

- かぼちゃ 1/8個（約200g）
- ホットケーキミックス 100g
- 砂糖 10g
- バター 15g
- 牛乳 50ml
- 卵 1個
- チョコペン（飾り用）



すきなかおをかいてね★
さつまいもでもアレンジできるよ★

作り方

- ①かぼちゃをレンジでやわらかくし（600Wで4分）皮をとってつぶす。
- ②ボールにすべての材料を入れ、しっかり混ぜる。
- ③オーブンを180℃で余熱しておく。
- ④生地を型に半分くらい入れて、180℃で15分ほど焼く。
- ⑤竹串を刺して生地がついてこなければ焼き上がり。
少し冷ましてから、チョコペンで好きな顔をかいたら出来上がり！



③ ← かぜをひきにくくなるよ
⑥ ← うんちがでやすくなるよ

⑦ ← こころがすっきりするよ
⑧ ← おなかがすくよ
⑨ ← うんちがでにくくなるよ

